

箱根駅伝 5区

区間距離

20.8km

(5,6区は箱根駅伝で最短距離)

各年代の区間賞タイム

- 95回 (2019)
國學院大学 浦野雄平 (3) 1:10:54 (区間新)
- 96回 (2020)
東洋大学 宮下隼人 (2) 1:10:25 (区間新)
- 97回 (2021)
帝京大学 細谷翔馬 (3) 1:11:52
- 98回 (2022)
帝京大学 細谷翔馬 (4) 1:10:33
- 99回 (2023)
城西大学 山本唯翔 (3) 1:10:04 (区間新)

区間8位の平均タイム

| | | |
|-----|---------|---------------|
| 95回 | 1:12:52 | 1km / 3'34"90 |
| 96回 | 1:12:46 | 1km / 3'29"90 |
| 97回 | 1:13:25 | 1km / 3'31"15 |
| 98回 | 1:12:22 | 1km / 3'28"75 |
| 99回 | 1:12:33 | 1km / 3'29"28 |
| 平均 | 1:12:48 | 1km / 3'30"00 |

区間10位の平均タイム

| | | |
|-----|---------|---------------|
| 95回 | 1:14:09 | 1km / 3'33"89 |
| 96回 | 1:14:09 | 1km / 3'30"33 |
| 97回 | 1:13:56 | 1km / 3'33"26 |
| 98回 | 1:13:01 | 1km / 3'30"62 |
| 99回 | 1:12:49 | 1km / 3'30"05 |
| 平均 | 1:13:49 | 1km / 3'32"93 |

村越さん(区間16位) 第97回大会

通過タイム

| | 大平台 7.0km | (8.8km) | 芦之湯 15.8km | (5.0km) | ゴール 20.8km |
|------|--------------|---------|---------------|---------|-----------------|
| 1 | 23'19 | 33'03 | 56'22 | 15'30 | 1:11:52 |
| 8 | 23'28 | 34'03 | 57'31 | 15'54 | 1:13:25 (+1'33) |
| 10 | 23'41 | 33'52 | 57'33 | 16'23 | 1:13:56 (+0'31) |
| 村越さん | 23'56 | 34'36 | 58'32 | 17'19 | 1:15:51 (+1'55) |

平均ラップ

| | 0→7.0 (7.0km) スタート→大平台 | 7.0→15.8 (8.8km) 大平台→芦の湯 | 15.8→20.8 (5.0km) 芦の湯→ゴール |
|------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 3'19"85 | 3'45"34 | 3'06"00 |
| 8 | 3'21"14 | 3'52"15 | 3'10"80 |
| 10 | 3'23"00 | 3'50"90 | 3'16"60 |
| 村越さん | 3'25"14 | 3'55"90 | 3'27"80 |

吉富さん (区間19位) 第99回大会

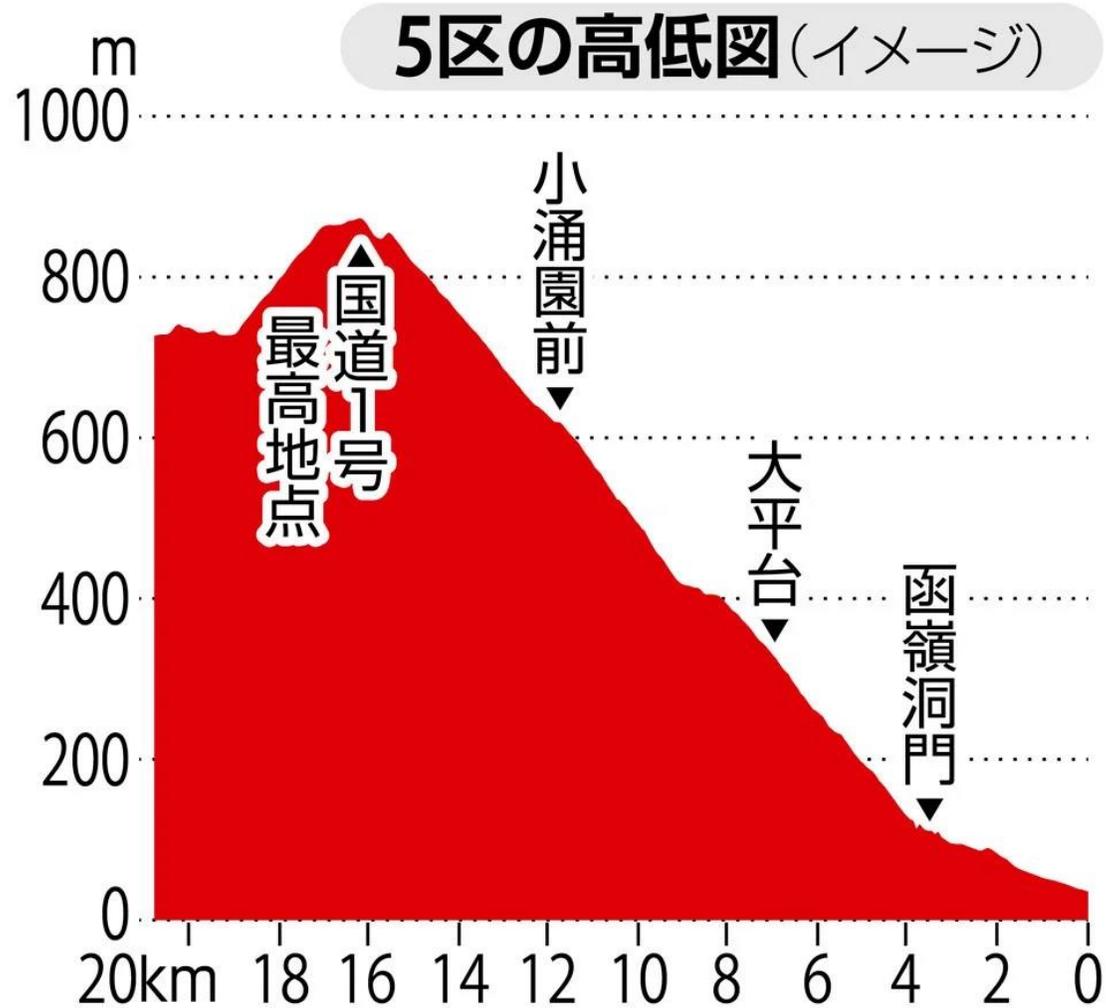
通過タイム

| | 大平大 7.0km (8.8km) | 芦之湯 15.8km (5.0km) | ゴール 20.8km | |
|------|-----------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|
| 1 | 22'15 | 32'18 | 54'33 | 15'31 1:10:04 |
| 8 | 22'52 | 33'48 | 56'40 | 15'53 1:12:33 (+2'29) |
| 10 | 23'14 | 33'45 | 56'59 | 15'50 1:12:49 (+0'16) |
| 吉富さん | 23'15 | 34'34 | 57'49 | 18'43 1:16:32 (+2'41) |
| 三好さん | 24'37 | 34'47 | 59'24 | 16'28 1:15:52 |
| 杉本さん | 25'26 | 37'17 | 62'42 | 16'50 1:19:33 |

平均ラップ

| | 0→7.0 (7.0km) スタート→大平台 | 7.0→15.8 (8.8km) 大平台→芦の湯 | 15.8→20.8 (5.0km) 芦の湯→ゴール |
|------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 3'10"71 | 3'40"23 | 3'06"20 |
| 8 | 3'16"00 | 3'50"45 | 3'10"60 |
| 10 | 3'19"14 | 3'50"11 | 3'10"00 |
| 吉富さん | 3'19"29 | 3'55"68 | 3'39"16 |
| 三好さん | 3'31"00 | 3'57"16 | 3'17"60 |
| 杉本さん | 3'38"00 | 4'14"20 | 3'22"00 |

5区 コース図



小田原
(12時20分頃)

天気 気温 風速 風向 湿度

| | | 天気 | 気温 | 風速 | 風向 | 湿度 |
|-------|-----------|----|-------|------|-----|-----|
| 9 2 回 | 2 0 1 6 年 | 晴れ | 12.1度 | 2.0m | 東 | ×% |
| 9 3 回 | 2 0 1 7 年 | 晴れ | 13.6度 | 4.1m | 南南西 | ×% |
| 9 4 回 | 2 0 1 8 年 | 晴れ | 11.1度 | 3.5m | 南南東 | ×% |
| 9 5 回 | 2 0 1 9 年 | 晴れ | 10.2度 | 2.3m | 南東 | ×% |
| 9 6 回 | 2 0 2 0 年 | 晴れ | 10.5度 | 1.9m | 南東 | ×% |
| 9 7 回 | 2 0 2 1 年 | 晴れ | 10.7度 | 2.5m | 南西 | ×% |
| 9 8 回 | 2 0 2 2 年 | 晴れ | 7.5度 | 2.6m | 南東 | 44% |
| 9 9 回 | 2 0 2 3 年 | 曇り | 10.5度 | 2.1m | 南 | 51% |

コースポイント

給水地点は2ヶ所

①7.1km 上りながらのヘアピンカーブで給水

②15.8km 給水した後に最高地点へ

- ・5.5km 箱根湯本駅から本格的な上りが始まる
 - ・宮ノ下交差点から先、コース最大傾斜(6~8%)
 - ・ここから約13kmにわたり曲がりくねった上りが続く
 - ・どのラップも4'00/kmを超えない
 - ・最高地点の後は、箱根神社大鳥居まで下る
 - ・山を上るにつれて寒くなってくる
- 山頂と小田原中継所では例年約5°Cの気温差があるため防寒対策(アームウォーマーや手袋、ホットジェルは必須)

※過去には低体温症で途中棄権したチームあり

NAQI



コースの注意点

- 前の走者との距離感が掴みづらい
→曲がりくねった道を登っていくため前の走者が中々見えづらいが焦らない。開けた道で差を改めて確認する
- 登りで頑張りすぎない
→山の神の神野大地さん曰く、登りで頑張りすぎると下りで走れなくなるため登りは限界の一手手前で走り続け、下りは全力
- 寒い年は路面が凍結している可能性が高いため転倒に注意し
暖い年は脱水症状の可能性があるので事前に水分を摂っておく

シューズについて

神野さんのコメントを引用

「上り坂で厚底を履いた場合、山・厚底両方に傾斜がある分タイミングがずれやすい。厚底は衝撃吸収が主なメリットだが5区はペースが遅い分そんなにクッションはいらぬ。薄底を履いた方がタイムは出ると思う。激坂王で薄底と厚底を履き比べたが薄底の方がタイムも感覚もよかった。薄底で走るのも一つの手だと思う」

※ここでいう薄底は「takumisen9,10 fastFWD streakflyなどの中厚底」

実際98回大会で区間賞を取った帝京大学の細谷翔馬選手はtakumisen8を着用

しかし5区には平地や下りもあり、下りでは厚底の恩恵を一番受けれるため一概に薄底がベストとは言えないが20.8kmの距離の中で上りが占める割合が多いので履くのもいいと思う

行動予定・その他

- ・朝練習 →6:30
- ・朝食 →7:30
- ・宿舎発 →9:45
- ・会場到着→10:00
- ・アップ開始→10:50

- ・アップ終了→11:40
- ・招集時間 →11:45
- ・先頭通過 →12:05

- ・待機所
→スタート地点の目の前の駐車場

- ・トイレ
→かまぼこ屋さんの中(かまぼこ
博物館)